

- [Homepage](#)
- [Nieuws](#)
- Sojaconsumptie vermindert risico op hersenbloeding

nieuws

Sojaconsumptie vermindert risico op hersenbloeding

nieuws

Veel soja gebruiken kan de kans op het ontwikkelen van een hersenbloeding of beroerte aanzienlijk doen dalen. Dat blijkt uit een recent gepubliceerde studie van het WHO Monica-project, dat in Japan werd uitgevoerd. Uit de studie blijkt dat de incidentie van hersenbloedingen varieert van 3 tot 23 inwoners per 100.000 per jaar. Gezonde voeding en veel bewegen zijn twee belangrijke factoren die het risico op hersenbloedingen beperken. Ook stoppen met roken en het alcoholgebruik beperken, hebben een positieve invloed.

9 februari 2007 – Laatst bijgewerkt om 14 september 2020 13:59

Veel soja gebruiken kan de kans op het ontwikkelen van een hersenbloeding of beroerte aanzienlijk doen dalen. Dat blijkt uit een recent gepubliceerde studie van het WHO Monica-project, dat in Japan werd uitgevoerd. Uit de studie blijkt dat de incidentie van hersenbloedingen varieert van 3 tot 23 inwoners per 100.000 per jaar. Gezonde voeding en veel bewegen zijn twee belangrijke factoren die het risico op hersenbloedingen beperken. Ook stoppen met roken en het alcoholgebruik beperken, hebben een positieve invloed.

In de Japanse studie werden de voedingsgewoonten van de voorbije vijf jaar van 201 mensen die een hersenbloeding hadden vergeleken met die van 201 anderen. Alle deelnemers waren tussen 30 en 79 jaar oud. Bij mensen met een hoge sojaconsumptie - vier of meer consumpties per week - stelden de onderzoekers een risicodaling van 54 procent op een hersenbloeding vast, in vergelijking met mensen die weinig of geen soja consumeerden.

"Deze bevindingen suggereren dat een voeding die veel sojaproducten bevat bescherming kan bieden tegen hersenbloedingen", luidt het. De invloed van soja op hersenbloedingen zal nog verder worden onderzocht. In België worden elk jaar honderden mensen het slachtoffer van een hersenbloeding, die ontstaat als er een bloedvat in de hersenen openbarst. Deze hersenaandoening treedt meestal op tussen het veertigste en vijfenveertigste levensjaar.

Meer informatie: [WHO Monica Project](#)

Bron: Belga

Gerelateerde artikels



nieuws

[Minder boeren, meer melk: Vlaamse melkveehouderij wordt steeds efficiënter](#)

19 juni 2026



nieuws

[Vlaanderen staat steeds meer vol: Elke dag 3,8 hectare extra ingenomen](#)

19 juni 2026



nieuws

[Verboden middel oxamyl teruggevonden op landbouwpercelen bij Grote Kemmelbeek](#)

19 juni 2026



nieuws

[Vormt Fernand Huts met Engelse tomaten een concurrent voor Belgische telers?](#)

19 juni 2026



nieuws

[Belgische boeren beloond voor duurzame koekjes](#)

19 juni 2026



nieuws

[Tien jaar na akkoord zet Waals Parlement licht op groen voor CETA-handelsverdrag](#)

18 juni 2026



nieuws

[400.000 Vlaamse leerlingen snacken gezond dankzij Oog voor Lekkers](#)

18 juni 2026



nieuws

[BBQ-tijd! Dit is het favoriete vleesje van de Belg op de grill](#)

18 juni 2026



nieuws

[Natuurorganisaties naar rechter tegen vrijstelling 'verboden' insecticiden](#)

18 juni 2026



nieuws

[Champignonteler ontwikkelt circulaire verpakking met eigen champost](#)

18 juni 2026



nieuws

[Van 24 langoren naar 200 miljoen: Australië verliest konijnenoorlog](#)

18 juni 2026



nieuws

[Spanningen stijgen tussen boeren en intendant Turnhouts Vennengebied](#)

18 juni 2026



nieuws

[Brouns wil opmaak natuurherstelplan niet langer uitstellen](#)

17 juni 2026

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles
[Contacteer ons](#)

Contact

- M • info@vilt.be

Menu

- [Steun ons](#)
- [Partners](#)
- [Opinie](#)
- [Wegwijs in de sector](#)

Volg ons op:

- [screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/](https://www.facebook.com/vilt.nieuws/)
- [screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/](https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/)
- [screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws](https://www.instagram.com/vilt.nieuws)
- [screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws](https://x.com/vilt_nieuws)
- [screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social](https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social)

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

- [Privacy policy](#)
- [Copyright](#)
- [Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#) [Webdesign by Who Owns The Zebra](#)